5月 市民カレンダー 5/11～31

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
11（水）	**育児相談** 子育てセンターなかよし(9:30～11:30) ※要予約:申込は、子育てセンターなかよし(☎53-1008)へ **心の健康相談** 中央東福祉保健所(13:30～16:30) ※要予約:申込は一週間前までに、中央東福祉保健所健康障害課(☎53-3173)へ	22（日）	**【医】同仁病院**(☎53-3155)
12（木）	**乳児健診(4か月児)** プラザ八王子(13:45～) **乳児健診(10か月児)** プラザ八王子(12:45～)	23（月）	
13（金）		24（火）	**子宮頸がん検診** 奥物部ふれあいプラザ(9:00～11:00) **子宮頸がん検診** 保健福祉センター香北(13:00～15:00)
14（土）		25（水）	**子宮頸がん検診** 保健福祉センター香北(9:00～15:00)
15（日）	**【医】香長中央病院**(☎53-5155)	26（木）	**3歳児健診** プラザ八王子(12:30～)
16（月）		27（金）	**法律相談** プラザ八王子 (13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-5800)へ
17（火）	**行政相談** 香美市基幹集落センター(10:00～15:00) **乳がん検診** プラザ八王子(8:30～15:00)	28（土）	
18（水）	**秦山公園子どもの広場休園日** **乳がん検診** プラザ八王子(8:30～15:00) **育児相談** 子育てセンターぴらふ(10:00～11:30)	29（日）	**【医】宇賀循環器内科・歯科**(☎53-2101)
19（木）	**人権相談** 奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00) **1歳6か月児健診** プラザ八王子(12:30～)	30（月）	
20（金）		31（火）	
21（土）			

※高知県救急医療情報センター(☎088-825-1299)では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ
納期限＝ 5月31日(火)

固定資産税　第1期
軽自動車税(種別割)　全期

粗大ごみ持込日

場所	日付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	5月15日(日)	5月16日(月)	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	5月15日(日)		

ペットのトイレのマナーについて

公共の場所や他人の土地、建物などで犬がトイレをすることは大変迷惑となります。
散歩のときは、フンを拾うための袋や、尿を流す水入りペットボトルを持っていくなど、最低限のマナーを守るようお願いします。

【問い合わせ先】環境課環境班　☎53-1063

6月 市民カレンダー 6/1～10

【医】 休日当番医

日	予定	日	予定
1（水）	**人権相談** 奥物部ふれあいプラザ（10:00～15:00） **人権相談** 保健福祉センター香北（10:00～15:00） **人権相談** プラザ八王子（10:00～15:00）	6（月）	
2（木）	**乳児健診（4か月児）** プラザ八王子（13:45～） **乳児健診（10か月児）** プラザ八王子（12:45～）	7（火）	
3（金）	**身体障害者相談** プラザ八王子（10:00～12:00）	8（水）	**人権相談** 保健福祉センター香北（10:00～15:00） **育児相談** 子育てセンターなかよし（9:30～11:30） ※要予約：申込は、子育てセンターなかよし（☎53-1008）へ
4（土）		9（木）	**1歳6か月児健診** プラザ八王子（12:30～）
5（日）	**【医】香北病院**（☎59-2251）	10（金）	

※高知県救急医療情報センター（☎088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

ヘルスメイトの　おすすめレシピ

NO. 136

しいたけの肉詰め

材料４人分

材料	分量
椎茸（中くらいの大きさ）	１２個
鶏ひき肉	２５０ｇ
大葉（みじん切り）	１０枚
生姜（みじん切り）	１５ｇ
Ａ 酒	大さじ１
Ａ 塩・こしょう	少々
小麦粉	大さじ１
Ｂ ポン酢	大さじ３
Ｂ 砂糖	小さじ１・１／２
サラダ油	適量
レタス	３～４枚
トマト	１個

香北町で栽培されている菌床しいたけはくせのない肉厚のしいたけで、香美市のふるさと納税返礼品にもなっています。

①椎茸のかさを十文字に飾り切りにする。石づきを除いた柄と飾り切りで取った部分を一緒にみじん切りにする。
②ボールに生姜と大葉、椎茸のみじん切り、鶏ひき肉、Ａを入れ、粘りが出るまで混ぜる。
③椎茸のかさの内側に小麦粉をまぶし、②をぴったりとくっつけるように詰め込んで表面を平らにし、フライパンで肉詰め側から蓋をして弱火で焼く。
④火が通ったら、Ｂの調味料を入れて、焦がさないようにからめる。
⑤お皿に盛り付けて、ちぎったレタスと、くし形切りのトマトを添える。

エネルギー	たんぱく質	脂　質	カルシウム	塩　分
１６１kcal	１５．２ｇ	７．５ｇ	９mg	１．０ｇ